

Gripe H1N1 de 2009: Síntomas y medidas básicas

Usted puede tener gripe si presenta todos o algunos de los siguientes síntomas:

- fiebre (no todas las personas con gripe tendrán fiebre)
- tos
- dolor de garganta
- goteo o secreción nasal
- dolores corporales
- dolor de cabeza
- escalofríos
- fatiga
- diarrea y vómitos eventuales

SI USTED PIENSA QUE TIENE GRIPE

- Permanezca en su hogar y alejado de otras personas en la medida de lo posible; cubra su boca y nariz si debe estar cerca de otras personas (mascarilla para el rostro o pañuelo desechable).
- A menos que usted pertenezca a una categoría de alto riesgo (niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con ciertos problemas de salud subyacentes como asma o diabetes, personas con un sistema inmune debilitado, o personas de 65 años de edad en adelante), tome acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno y beba abundantes líquidos.
- Permanezca en su hogar hasta al menos 24 horas después la desaparición de la fiebre sin haber utilizado medicamentos antifebriles.
- La mayoría de las personas se recuperan sin recibir tratamiento y no necesitan recurrir a la ayuda del médico. Sin embargo, si usted pertenece a alguna de las categorías de alto riesgo, consulte con su proveedor de atención médica si siente los síntomas de la gripe.

Asimismo, todas las personas con los siguientes signos que advierten una situación de emergencia necesitan atención médica inmediata:

NIÑOS

- Respiración acelerada o problemas para respirar
- Coloración azulada de la piel (cianosis)
- Ingesta insuficiente de líquidos
- Dificultad para despertarse o falta de interacción
- Estado de irritación tal que el niño no quiere que lo sostengan
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos
- Fiebre con erupción

ADULTOS

- Dificultad para respirar o falta de aire
- Dolor o presión en el pecho o abdomen
- Mareos repentinos
- Confusión
- Vómitos graves o persistentes
- Síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos

